

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلية المفيدة والممتعة. 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضّع بكل بساطة الأرقام من 1 إلى 9 في كل مربع خال، وذلك حتى يحتوي كل عمود وخط أفقي وكل مربع صغير 3x3 على الأعداد من 1 إلى 9 مرة واحدة فقط. يجب ألا يظهر أي رقم مرتين في أي عمود، أو خط أفقي، أو مربع صغير 3x3.

المستوى العادي								
				1	5	3	8	4
				8			1	
					9			5
				2	1			6
				6	8			
				9	2			
				4	9			3
				7				8
				1				2

المستوى المتوسط								
						1		2
							7	
						6	4	9
						9		2

المستوى المتقدم								
								2

الحل

8	5	9	6	1	3	7	4	2
2	4	3	6	7	5	1	6	8
7	9	8	4	2	8	5	3	4
9	2	4	5	8	7	6	1	3
1	8	5	3	6	4	2	9	7
3	6	7	1	9	2	8	5	4
4	9	2	8	5	6	3	7	1
9	7	1	2	3	9	4	8	5
5	3	8	7	4	1	9	2	6

2	6	3	1	7	5	8	9	4
1	4	3	9	2	6	8	5	7
9	5	4	2	6	8	3	7	1
4	1	6	9	8	7	2	3	5
3	7	2	5	1	4	6	8	9
5	8	6	2	3	4	1	7	9
6	4	1	3	9	2	7	5	8
8	3	5	7	4	1	9	6	2
7	2	9	8	5	6	1	4	3

2	4	8	3	5	1	7	6	9
9	8	2	6	8	5	3	4	7
3	5	6	4	9	7	1	2	8
5	6	4	1	2	3	9	8	7
1	2	9	7	8	4	9	2	1
8	7	3	5	6	4	9	2	1
9	8	2	6	7	5	3	4	1
6	3	5	9	1	7	4	8	2
4	1	7	8	3	2	6	9	5

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- بناءً فرعونى - علقم، 2- راية - نغمة، 3- البعارين، 4- هرب (معكوسة) - الشتم (معكوسة)، 5- الجوارى - عكس لان، 6- في اليد - المسؤول عن اليتيم، 7- مصيبة - للجزم، 8- وجع - أقرب، 9- متشابهة - ضجر (معكوسة) - فك، 10- من ظواهر الطبيعة - انهضي.

١- السسفن - والد، 2- للتمني - من البهارات للمساحة، 3- متشابهة - متشابهة، 4- مع القهوة - جانح، 5- مرتفعات - يجمع (معكوسة)، 6- صاحب المسؤولية - للنصب، 7- غير ممكن - قفل أمان، 8- تقابل، 9- نعشقي، 10- مطرب لبناني معتزل.

سؤال وجواب

هل تكفي 10 دقائق من الجري البطيء لتنشيط الدماغ وتحسين المزاج؟

لا يحتاج الدماغ إلى تمرين شاق ليستفيد من الحركة، إذ تشير دراسة حديثة نشرت في دورية علوم تصوير الأعصاب إلى أن 10 دقائق فقط من الجري البطيء جدا قد تحسن المزاج وتمنح بعض الوظائف العقلية دفعة سريعة. واللافت أن المشاركين لم يبذلوا جهدا مرهقا، بل تحركوا بوتيرة قريبة من المشي السريع تراوحت بين 3 و6 كيلومترات في الساعة. شملت الدراسة 24 شخصا من الأصحاء خضع كل منهم لجلسة جري بطيء على جهاز المشي لمدة 10 دقائق، وأخرى للراحة للمقارنة، مع اختبارات للمزاج والوظائف التنفيذية ومراقبة لنشاط القشرة الجبهية. وأظهرت النتائج تحسنا في الشعور بالراحة والمزاج الإيجابي، وأداء أفضل في اختبار «ستروب» مقارنة بجلسة الراحة. ورصد الباحثون زيادة في نشاط مناطق بالقشرة الجبهية اليسرى ترتبط بالتحكم التنفيذي والانتباه، كما وجدوا ارتباطا بين الحركة الرأسية أثناء الجري وتحسن المزاج، لكنهم اعتبروا النتيجة استكشافية لا تثبت سببية مباشرة، خاصة أن الدراسة لم تقارن الجري بالمشي السريع. ورغم جاذبية النتائج، تبقى التجربة محدودة لصغر عدد المشاركين واقتصارها على جلسة واحدة، فلا تثبت أن عشر دقائق من الجري تعالج الاكتئاب أو اضطرابات التركيز أو تصلح لتعميمها على الجميع. ومع ذلك، تبقى الرسالة بسيطة: النشاط المفيد للدماغ لا يشترط دائما سرعة عالية أو جهدا مرهقا.

المصدر: 'SkyNews'

اعرف شخصيتك



معلومات طبية

أجسام الأجيال الجديدة تشيخ أسرع من آبائهم... دراسة تكشف خطراً صحياً متصاعداً

تشير دراسات حديثة إلى أن الأجيال الجديدة قد تشهد تسارعا في الشبيخة البيولوجية مقارنة بالأجيال السابقة، وهو ما قد يفسر الارتفاع المقلق في حالات السرطان المبكر. وقد قاد باحثون من جامعة واشنطن في سانت لويس دراسة نشرت في مجلة Nature Medicine، كشفت أن الأجيال الأصغر سنا تظهر علامات شيخوخة بيولوجية أسرع عند مقارنتها بالأجيال الأكبر عند العمر الزمني نفسه. ويقصد بالعمر البيولوجي حالة الجسم الداخلية من تدهور الخلايا والأعضاء والعمليات الحيوية، وليس عدد السنوات التي عاشها الإنسان. وكلما اتسعت الفجوة بين العمر البيولوجي والعمر الحقيقي، زاد خطر الإصابة بالسرطان، وقد سجلت الأجيال الحديثة فجوة أكبر، ما يعني أن أجسامها تبدو أكبر سنا مما تشير إليه أعمارهم الفعلية. وتؤثر الشبيخة في أجزاء الجسم بطرق مختلفة، إذ ربط الباحثون بين تسارع شيخوخة جهاز المناعة وزيادة خطر سرطان الرئة المبكر، بينما ارتبطت شيخوخة الأنسجة الدهنية بارتفاع خطر سرطان القولون لدى الشباب. واعتمدت الدراسة على بيانات أكثر من 154 ألف شخص في بريطانيا وأكثر من 10 آلاف مشارك في الولايات المتحدة، وأظهرت أن الأجيال الأحدث لديها مؤشرات شيخوخة بيولوجية أعلى بشكل ملحوظ، وأن الأشخاص الذين يعانون من تسارع الشبيخة يواجهون خطرا أعلى بنسبة تصل إلى 15٪ للإصابة بسرطانات مبكرة مقارنة بمن يشيخون بوتيرة أبطأ. ولا تزال الأسباب الدقيقة وراء هذه الظاهرة موضع بحث، مع الإشارة إلى عوامل متعددة مثل السمنة وقلة الحركة وسوء التغذية واضطرابات التمثيل الغذائي، لكن أي عامل بمفرده لا يفسر الصورة كاملة، ما يدفع الباحثين إلى النظر في التأثير التراكمي لنمط الحياة والبيئة الحديثة على الجسم. ويرى الباحثون أن قياس العمر البيولوجي قد يصبح أداة مهمة لتحديد الأشخاص الأكثر عرضة للخطر في سن مبكرة، حتى قبل ظهور المرض، ما يسمح ببدء الفحوصات والوقاية في وقت أبكر ووضع خطط صحية مخصصة لكل فرد. ورغم أن الصورة لا تزال غير مكتملة، فإن هذه النتائج تفتح الباب لفهم أعمق لسبب تزايد السرطان بين الشباب، وقد تقود إلى تغيير جذري في التعامل مع المرض من التركيز على العلاج إلى الوقاية المبكرة قبل ظهوره.

المصدر: 'Nature Medicine'

حل كلمة السر

حل اعرف الشخصية

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني archive@alanba.com.kw فاكس 22272830

عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا.. فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟



الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

أفقياً:

1 - بناءً فرعونى - علقم، 2- راية - نغمة، 3- البعارين، 4- هرب (معكوسة) - الشتم (معكوسة)، 5- الجوارى - عكس لان، 6- في اليد - المسؤول عن اليتيم، 7- مصيبة - للجزم، 8- وجع - أقرب، 9- متشابهة - ضجر (معكوسة) - فك، 10- من ظواهر الطبيعة - انهضي.

كلمة السر

ا	ا	ل	ر	ي	ا	ض	ة	س	ا
ا	ل	ف	ا	ت	ن	ا	ت	ا	ل
ا	ل	ا	خ	ت	ب	ا	ر	ل	ا
ج	ا	ل	ف	ر	ي	د	ل	م	م
ر	ج	ا	ل	ق	ا	م	و	س	ل
ي	ز	ص	ب	ا	ع	ب	ا	ا	م
ر	ي	ا	ل	ق	م	ة	ل	ق	ب
ر	ر	ج	ا	ن	م	د	ج	ت	ي
و	ة	ا	ل	ك	ر	م	ن	ب	ن
ا	ا	ل	ك	و	ي	ت	ح	ا	ة
س	ا	س	ت	ع	م	ا	ل	س	ل
ي	ي	ا	ل	ا	خ	ت	ف	ا	ء

منطقة كويتية حدودية من 7 أحرف

الأمل	الاختبار	الفريد	الكويت	القمة
رواسي	الرياضة	جزيرة	سالم	مزاح
الاختفاء	مبينة	القاموس	اقتباس	الجنح
استعمال	الفتاتنات	جرير	صبا	الكرم